



SUCO DE COUVE COM HORTELÃ

 10 horas

INGREDIENTES

- 2 folhas médias de couve crua (40 g)
- 1 xícara de chá de suco de laranja (249 g)
- 1 colher de sopa de hortelã fresco
- 1 colher de sopa de suco de limão

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida. Não adoçar e, se possível, coar 50%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	50 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	12 g	4 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	4 mg	0 %